

SAISON 2015 : salle ouverte du 7 septembre 2015 au 3 juillet 2016

RECOMMANDATIONS

__Art-1 :__ Un ECHAUFFEMENT de « 10 minutes » au minimum est INDISPENSABLE pour une bonne pratique. (Le temps d'échauffement doit correspondre au minimum à 5% du temps d'entraînement envisagé par le pratiquant lors de sa séance). Afin de ne pas se BLESSER, il est recommandé de ne pas utiliser de CHARGES TROP LOURDES.
*__Art-2 :__ Dans un souci de sécurité, il est recommandé de **pratiquer vos exercices** de musculation au minimum **en DUO**.*
__Art-3 :__ Un mode d'emploi de « bonnes pratiques » est disponible dans la salle.
Il est impératif de le consulter AVANT toute première séance.
__Art-4 :__ Les pratiquants s'entraînent dans une ambiance cordiale, courtoise et évitent tout bruit ou manifestation susceptibles de perturber les autres adhérents présents dans la salle omnisport (Musique trop forte, etc…)

OBLIGATIONS

__Art-1 :__ l'accès de la salle est EXCLUSIVEMENT réservé aux adhérents de l'A.L.L., de la section Musculation, à jour de leur cotisation et ayant fourni un certificat médical spécifique pour la pratique de la musculation et une photo d'identité récente.
*__Art-2 :__ Le **BLOCAGE DES POIDS** sur les barres, par les pinces spéciales, est **OBLIGATOIRE**.*
*__Art-3 :__ Une tenue correcte ainsi que des **chaussures ou chaussons de sport propres** sont nécessaires. Avant tout exercice sur machine, il est demandé de disposer une serviette éponge sur les bancs, selles, etc.*
*__Art-4__ : **En fin de séance**, les **barres** et les **bancs** doivent être **déchargés** et les poids rangés. Chaque poste doit être nettoyé après utilisation.*

INTERDICTIONS

__Art-1 :__ Il est formellement interdit à toute personne seule dans la salle de pratiquer des exercices de musculation EN BARRE CHARGÉE sur les appareils dont les sécurités ont été ôtées.
*__Art-2 :__ **Pour leur propre sécurité les enfants de 0 à 18 ans sont interdits dans la salle de musculation même en présence de leurs parents**.*
*__Art-3 :__ un badge électronique est remis à chaque adhérent (En cas d'inscription familiale 1 seul badge est remis) **Ce badge est personnel et ne peut être prêté ou cédé**. Ce badge personnel déclenche une traçabilité électronique automatique de tous les accès à la salle. En cas de perte, prévenir immédiatement le(s) responsable(s) afin de pouvoir le désactiver et procéder à son remplacement.*
__Art-4 : l'ACCES à la salle est INTERDIT A TOUTE PERSONNE NON ADHÉRENTE à la section.__
L'équipe d'encadrement assurera des passages réguliers pour s'assurer que les présents sont bien cotisants et pour des raisons de sécurité tout fraudeur sera interdit d'accès et le badge utilisé sera désactivé sans autre avis.

RESPONSABILITÉ

Le non-respect de ce règlement intérieur entraîne de fait une interdiction d'accès à la salle de musculation par la désactivation du badge et la RADIATION pure et simple de l'adhésion à la section sans remboursement de cotisation.

L'A.L.L. décline toute responsabilité en cas de vols d'effets personnels.
En cas d'urgence, un téléphone est à disposition dans la salle omnisport près de l'entrée du Tennis Club de Loperhet.

Je soussigné, Mr, Mme ...., pratiquant l'activité musculation proposée par l'amicale laïque de Loperhet, déclare avoir pris connaissance du présent règlement et le respecter pendant toute le durée de mon inscription.

Fait à……………………le……………………

TARIFS : Carte A.L.L. : 15 Euros/an - Cotisation section : 35 Euros/an

Contacts Section Musculation : micheldecodin@cegetel.net / rozenn.mao@wanadoo.fr

Liste des documents à fournir :

- Talon du règlement intérieur signé (un par adhérent)
- Certificat médical autorisant la pratique de la musculation
- Photo d'identité (si non fournie l'année précédente)
- Règlement de la cotisation à l'Amicale Laïque (si non réglée lors du forum) ou numéro de la carte de l'année en cours si déjà prise par un autre membre de la famille : 15 euros à l'ordre de l'Amicale Laïque
- Règlement de la cotisation à la section Musculation (une par adhérent) : 35 euros à l'ordre de l'Amicale Laïque
- Ces deux cotisations peuvent être regroupées sur un seul règlement de 50 euros à l'ordre de l'amicale Laïque. Si plusieurs membres d'une même famille s'inscrivent à la section Musculation le règlement devient :
  15 euros (carte familiale) + 35 * …..(Nombre d'adhérents)

Merci de retourner l'ensemble de ces documents avant le 31 octobre 2015 à :

Mme MAO Rozenn
2 allée des peupliers
29470 LOPERHET

A réception **de l'ensemble** des documents un badge d'accès vous sera remis et vous permettra d'avoir accès à la salle. Prévoir un délai d'environ 3 semaines entre la réception des documents et la remise du badge.

Pour tout contact merci d'utiliser les deux adresses mail au recto du document (envoi aux deux adresses systématiquement)